श्रीः

॥ श्रीमते लक्ष्मी हयवद परब्रह्मणे नमः ॥

॥ कौथुम सामवेदीय लघु त्रिकाल सन्ध्यावन्दनम् ॥

ஸாமவேத த்ரிகால ஸந்த்யாவந்தனம்.

முதலில் கை கால்களை சுத்தி செய்துக்கொண்டு காலையிலும் மதியமும் கிழக்கு முகமாகவும் மாலையில் வடக்கு முகமாகவும் குந்தி உட்கார்ந்து இரண்டு தடவை ஆசமனம் செய்யவும்.

आचमनम्

மூன்று முறை ஜலத்தை மந்திரத்தைச் சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

ओं अच्युताय नमः

ओं अनन्ताय नमः

ओं गोविन्दाय नमः

ओं केशवाय नमः என்று வலக்கை கட்டை விரலினால் வலது கன்னத்தையும்

ओं नारायणाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது கன்னத்தையும் தொடவும்.

ओं माधवाय नमः என்று மோதிர விரலினால் வலது கண்ணையும்

ओं गोविन्दाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது கண்ணையும்
தொடவும்.

ओं विष्णवे नमः என்று ஆள்காட்டி விரலினால் வலது மூக்கையும்

ओं मधुसूदनाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது மூக்கையும்
தொடவும்.

ओं त्रिविक्रमाय नमः என்று கண்டு விரலினால் வலது காதையும்

ओं वामनाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது காதையும்
தொடவும்.

ओं श्रीधराय नमः என்று நடு விரலினால் வலது
தோள்பட்டையையும்

ओं हृषीकेशाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது
தோள்பட்டையையும் தொடவும்.

ओं पद्मनाभाय नमः என்று எல்லா விரல்களாலும் தொப்புளையும்

ओं दामोदराय नमः என்று எல்லா விரல்களாலும் தலையையும் தொடவும்.

प्राणायामम्

வலது கண்டு விரல் மோதிர விரல் இவைகளினால் இடது மூக்கை அமுக்கி வலது மூக்கினால் தேஹத்தில் உள் இருக்கும் காற்றை வெளியேவிட்டு கட்டை விரலினால் வலது மூக்கை அமுக்கி இடது மூக்கினால் காற்றை உட்கொண்டு உடனே இடது மூக்கையும் முன்போல் அமுக்கிக்கொண்டு வாய் கண் இவைகளையும் மூடிக்கொண்டு லக்ஷ்மீபதியை த்யானம் செய்து கொண்டு

ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः ओं महः ओं जनः ओं तपः ओं सत्यं ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नःप्रचोदयात् ओमापो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्

என்று மூன்று தடவை சொல்லி வலது மூக்கினால் காற்றை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளியே விட்டு வலது காதை தொடவும்.

सङ्कल्पम्

வலது முழங்காலில் இடது கை கீழாகவும் வலது கை மேலாகவும் வைத்துக்கொண்டு

श्रीभगवदाज्ञया श्रीमन्नारायणप्रीत्यर्थं [भगवत्कैङ्कर्यरूपं]

காலை.१ः प्रातस्सन्ध्यां

மதியம்.२ः माध्याह्निक सन्ध्यां

उपासिष्ये । என்று ஸங்கல்பித்துக் கொள்ளவும்.

सात्विकत्यागम्

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषत एकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्च उपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परमपुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं ....

१ः प्रातस्सन्ध्यावन्दनाख्यं

२ः माध्याह्निकसन्ध्योपासनाख्यं

३ः सायं सन्ध्यावन्दनाख्यं

कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति ।

प्रोक्षणम्

கீழ் காணும் ஏழு மந்திரங்களால் ஒவ்வொரு மந்திரத்தைச் சொன்னவுடன் ஜலத்தால் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ளவும்.

आपोहिष्ठा मयोभुवः ।

तानऊर्जे दधातन ।

महेरणाय चक्षसे ।

योवश्शिवतमो रसः ।

तस्य भाजयते हनः ।

उशतीरिव मातरः।

तस्मा अरङ्गमामवः।

यस्य क्षयाय जिन्वथ। என்று இரண்டு முழங்கால்களிலும்

आपो जनयथाचनः। என்று தலையிலும் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

ओं भूर्भुवस्सुवः। என்று தன்னை ஜலத்தால் ப்ரதக்ஷிணமாக சுற்றிக் கொள்ளவும்.

प्राशनम्

உள்ளங்கையில் ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு மந்திரத்தைச் சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

१ः अहश्च माऽदित्यश्च पुनातु स्वाहा ॥

२ः आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातुमाम्। पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु मां।

यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम। सर्वं पुनन्तु मामापोऽसताञ्च प्रतिग्रहं स्वाहा ॥

३ः रात्रिश्च मा वरुणश्च पुनातु स्वाहा ॥

पुनःप्रोक्षणम्

முன் சொல்லியபடி ஜலத்தை தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

दधिक्राव्णो अकारिषम्।

जिष्णोरश्वस्य वाजिनः।

सुरभिनो मुखाकरत्।

प्रणआयूँषि तारिषत्।

आपोहिष्ठा मयोभुवः।

तानऊर्जे दधातन।

महेरणाय चक्षसे।

योवश्शिवतमो रसः।

तस्य भाजयते हनः।

उशतीरिव मातरः।

तस्मा अरङ्गामामवः।

यस्य क्षयाय जिन्वथ। என்று இரண்டு முழங்கால்களிலும்

आपो जनयथाचनः। என்று தலையிலும் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

ओं भूर्भुवस्सुवः। என்று தன்னை ஜலத்தால் ப்ரதக்ஷிணமாக சுற்றிக் கொள்ளவும்.

अर्घ्यप्रदानम्

प्राणानायम्य .... ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.

श्रीभगवदाज्ञया ....

१: प्रातस्सन्ध्यायां

२: माध्याह्निक सन्ध्यायां

३ः सायं सन्ध्यायां

अर्घ्यप्रदानं करिष्ये। என்று ஸங்கல்ப்பித்துக் கொண்டு காலையிலும் மதியமும் கிழக்கு முகமாகவும் மாலையில் மேற்கு முகமாகவும் மூன்று வேளையும் நின்றுகொண்டும் இரண்டு கைகள் நிறைய ஜலத்தை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு

ओं भूर्भुवस्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नःप्रचोदयात् । என்று

புருவம் வரையில் தூக்கி கட்டைவிரல் ஆள்காட்டி விரலோடு சேராமலிருக்கும்படி செய்து ஜலத்தை சுத்தமான இடத்தில் விடவேண்டும். இப்படி காலையிலும் மாலையிலும் மூன்று அர்க்கியமும் மதியம் இரண்டு அர்க்கியமும் விடவும்.

कालातीतप्रायश्चित्त अर्घ्यप्रदानम्

[प्राणानायम्य ...... ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.]

श्रीभगवदाज्ञया ....

१ः प्रातस्सन्ध्या

२ः माध्याह्निक सन्ध्या

३ः सायं सन्ध्या

कालातीत प्रायश्चित्तार्घ्य प्रदानं करिष्ये। என்று ஸங்கல்ப்பித்துக் கொண்டு

१ः यदद्यकच्चवृत्रहन् उदगा अभिसूर्य। सर्वं तदिन्द्र तेवशे ॥

२ः उद्वेद्भि श्रुतामघं वृषभं नर्यापसं। अस्तारमेषि सूर्य॥

३ः न तस्य मायया च न रिपुरी शीतर्त्यः। यो अग्नये ददाश हव्यदातये॥ என்று சொல்லி முன் சொல்லியபடி ஒரு அர்க்கியம் விடவும்.

ओं भूर्भुवस्वः। என்று தன்னை ஜலத்தால் ப்ரதக்ஷிணமாகச் சுற்றி

असावादित्यो ब्रह्म। என்று ஆத்ம ப்ரதக்ஷிணம் செய்யவும்.

[आचम्य ... குந்தி உட்கார்ந்து ஆசமனம் செய்யவும்.]

तर्पणम्

இரண்டு கைகளிலும் ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு தடவையும் மந்திரத்தை சொல்லி விடவும்.

केशवं तर्पयामि।

नारायणं तर्पयामि।

माधवं तर्पयामि।

गोविन्दं तर्पयामि।

विष्णुं तर्पयामि।

मधुसूदनं तर्पयामि।

त्रिविक्रमं तर्पयामि।

वामनं तर्पयामि।

श्रीधरं तर्पयामि।

हृषीकेशं तर्पयामि।

पद्मनाभं तर्पयामि ।

दामोदरं तर्पयामि ।

[आचम्य .... ஆசமனம் செய்யவும்.]

जपविधिः

சுத்தமான இடத்தில் ओं भूर्भुवस्वः । என்று ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷிக்கவும். காலையிலும் மதியமும் கிழக்கு முகமாக நின்றுகொண்டும் மாலையில் மேற்கு முகமாக உட்கார்ந்து கொண்டும் ஜபவிதியை அனுஷ்டிக்கவும்.

न्यासम्

आसनमन्त्रस्य पृथिव्या मेरूपृष्ठ ऋषिः । என்று வலது கையினால் ஶிரஸையும்

सुतलं छन्दः । என்று நுனிமூக்கையும்

श्रीकूर्मो देवता । என்று நடுமார்பையும் தொடவும்.

आसने विनियोगः । என்று ஆவாஹநம் செய்து கொள்ளவும்.

ध्यानम्

पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता ।

त्वञ्च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् । என்று பூமியைப் ப்ரார்த்திக்கவும்.

[त्रिःप्राणानायम्य ...மூன்று முறை ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.]

श्रीभगवदाज्ञया ......

१ः प्रातस्सन्ध्यायां

२ः माध्याह्निक सन्ध्यायां

३ः सायं सन्ध्यायां

गायत्री महामन्त्रजपं कीरष्ये । என்று ஸங்கல்பம் செய்து கொள்ளவும்.

न्यासम्

முன்போல் ந்யாஸம் செய்யவும்.

प्रणवस्य ऋषिः ब्रह्मा ।

देवी गायत्री छन्दः ।

परमात्मा देवता ।

भूरादि व्याहृति त्रयाणां अत्रि भृगु कुत्सा ऋषयः ।

गायत्री उष्णिक् अनुष्टुभः छन्दांसि ।

अग्नि वायु सूर्या देवताः ।

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः ।

देवी गायत्री छन्दः ।

सविता देवता ।

गायत्री जपे विनियोगः ॥

ध्यानम्

आयातु वरदा देव्यक्षरं ब्रह्म सम्मितम्। गायत्री छन्दसां मातेदं ब्रह्मजुषस्वनः।
ओजोसि सहोसि बलमसि भ्राजोऽसि देवानां धामनामासि विश्वमसि विश्वायुः
सर्वमसि सर्वायुः अभिभूरों गायत्रीं आवाहयामि॥ என்று காயத்ரியை
ஆவாஹநம் செய்து கொள்ளவும்.

जपम्

ओं भूर्भुवस्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ என்று
1008 தடவையோ 108 தடவையோ 28 தடவையோ
10 தடவையோ ஜபம் செய்யவும்.

[प्राणानायम्य ... ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.]

श्रीभगवदाज्ञया ....

१: प्रातस्सन्ध्या

२: माध्याह्निक सन्ध्या

३: सायं सन्ध्या

उपस्थानं करिष्ये। என்று ஸங்கல்பம் செய்து [ஸாயங்காலமும்
எழுந்து நின்றுகொண்டு] பூமியை அஞ்சலி ரூபமாக
ப்ரார்த்திக்கவும்.

उत्तमे शिखरे देवि भूम्यां पर्वतमूर्धनि। ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथासुखम्॥

उपस्थानम्

१ः यशोहं भवामि ब्राह्मणानां यशोराज्ञां यशोविशाम्। यशस्सत्यस्य भवामि भवामि यशसां यशः। पुनर्मायन्तु देवता यामदपचक्रमुः। महस्वन्तो महान्तो भवामि अस्मिन् पात्रे हरिते सोमपृष्ठे। रूपरूपं मे दिश प्रातरह्नस्य तेजसः। अन्नमुग्रस्य प्राशिषं अस्तु वै मयि त्वयीदं अस्तु त्वयि मयीदम्। यदिदं पश्यामि चक्षुषा त्वया दत्तं प्रभासया। तेन मा भुङ्क्ष्व तेन मा भुक्षिषीय तेन मा विश। अह्नों अत्यपीपरत् रात्रिर्नो अतिपारयत्। आदित्यनावमारोक्षं पूर्णां अपरिवादिनीं। अच्छिद्रां पारयिष्ण्वीं शतारित्रां स्वस्तये। ओं नम आदित्याय नम आदित्याय नम आदित्याय। उद्यन्तं त्वादित्यानूदियासम्॥

२ः { अर्घ्यं } उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम्॥ என்று முன் போல் ஒரு அர்க்கியம் விடவும்.

{ सूर्य दर्शनं } வ்யோம முத்ரை மூலம் ஸூரியனைப் பார்த்துக் கொண்டே சொல்லவும். चित्रं देवानां उदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्राद्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च॥ वृक्ष इव पक्वस्तिष्ठति सर्वान् कामान् भुवस्पते। यस्त्वैवं वेद तस्मै मे भोगान् धुक्ष्वाक्षतान् बृहन्॥ ऋतं सत्ये प्रतिष्ठितं

भूतं भविष्यता सह । आकाश उपनिरज्जतु मह्यमन्नमथो श्रियम् ॥ अभिभागोऽसि
सर्वस्मिन् तद्वसवं त्वयि श्रितम् । तेन सर्वेण सर्वो मा विवासन विवासय ॥ कोश इव पूर्णो
वसुना त्वं प्रीतो ददसे धनम् । अदृष्टो दृष्टमा भर सर्वान् कामान् प्रयच्छ मे ॥ आकाशस्यैष
आकाशो यदेतद्भाति मण्डलम् । एवं त्वा वेद यो वेद ईशानेशान् प्रयच्छ मे ॥

भूर्भुवस्सुवरों { ३ } என்று மூன்று மாத்ராகாலம் இழுத்து சொல்லவும்.
सूर्य इव दृशे भूयासं अग्निरिव तेजसा वायुरिव प्राणेन सोम इव गन्धेन बृहस्पतिरिव बुध्या
अश्विनाविव रूपेण इन्द्राग्नी इव बलेन ब्रह्मभाग एवाहं भूयासं पाप्मभागा मे द्विषन्तः ॥

३ः यशोहं भवामि ब्राह्मणानां यशोराज्ञां यशोविशाम् । यशस्सत्यस्य भवामि भवामि
यशसां यशः । पुनर्मायन्तु देवता यामदपचक्रमुः । महस्वन्तो महान्तो भवामि
अस्मिन् पात्रे हरिते सोमपृष्ठे । रूपरूपं मे दिश सायाह्नस्य तेजसः । अन्नमुग्रस्य
प्राशिषं अस्तु वै मयि त्वयीदं अस्तु त्वयि मयीदम् । यदिदं पश्यामि चक्षुषा
त्वया दत्तं प्रभासया । तेन मा भुङ्क्ष तेन मा भुक्षिषीय तेन मा विश । रात्रिर्नो
अत्यपीपरत् अहर्नो अतिपारयत् । आदित्यनावमारोक्षं पूर्णां अपरिवादिनीं ।
अच्छिद्रां पारयिष्णवीं शतारित्रां स्वस्तये । ओं नम आदित्याय नम आदित्याय
नम आदित्याय । प्रतितिष्ठन्तं त्वादित्यानु प्रतितिष्ठासम् ॥

காலையிலும் மத்தியமும் கிழக்கிலிருந்து ஆரம்பித்து ப்ரதக்ஷிண க்ரமமாகவும் மாலையில் மேற்கிலிருந்து ஆரம்பித்து ப்ரதக்ஷிண க்ரமமாகவும் அஞ்சலி செய்யவும்.

ओं सन्ध्यायै नमः।

ओं सावित्र्यै नमः।

ओं गायत्र्यै नमः।

ओं सरस्वत्यै नमः।

ओं सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमोनमः। कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् नमोनमः॥

{ अभिवाद्य } ....அபிவாதனம் செய்யவும்.

காலையிலும் மதியமும்	மாலையில்
ओं प्राच्यै दिशे नमः।	ओं प्रतीच्यै दिशे नमः।
ओं दक्षिणस्यै दिशे नमः।	ओं उदीच्यै दिशे नमः।
ओं प्रतीच्यै दिशे नमः।	ओं प्राच्यै दिशे नमः।
ओं उदीच्यै दिशे नमः।	ओं दक्षिणस्यै दिशे नमः॥

ओं ऊर्ध्वाय नमः। என்று மேல்நோக்கி அஞ்சலி செய்யவும்.

ओं अधराय नमः। என்று கீழ்நோக்கி அஞ்சலி செய்யவும்.

ओं अन्तरिक्षाय नमः। { மேல்நோக்கி அஞ்சலி }

ओं भूम्यै नमः। { கீழ்நோக்கி அஞ்சலி }

श्रीविष्णवे नमः। என்று நேராக அஞ்சலி செய்யவும்.

ध्येयस्सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः।

केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरिटी हारी हिरण्मयवपुः धृतशङ्खचक्रः॥

शङ्खचक्रगदापाणे द्वारका निलयाच्युत।

गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम्॥

नमो ब्रह्मण्य देवाय गोब्राह्मण हिताय च।

जगद्धिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः ॥

{ प्रणम्य ... अभिवाद्य ... } ஸேவித்து அபிவாதனம் செய்யவும்.

{ द्विराचम्य ... } இரண்டு தடவை ஆசமனம் செய்யவும்.

सात्विकत्यागम्

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषत एकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा

स्वकीयैश्च उपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परमपुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष

भूतमिदं .... १ः प्रातस्सन्ध्यावन्दनाख्यं

२ः माध्याह्निकसन्ध्योपासनाख्यं

३ः सायं सन्ध्यावन्दनाख्यं

कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान् ॥

ओं भूर्भुवस्वः। என்று ஜபம் செய்த இடத்தை ப்ரோக்ஷிக்கவும்.

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु। कृष्णाय नमः। कृष्ण कृष्ण कृष्ण ॥ { अष्टाक्षर जपम् }

अभिवादनम्

अभिवादये १ः .... २ः .... ३ः .... ४ः ....

५ः .... त्रयार्षेय { पञ्चार्षेय } प्रवरान्वित .... गोत्रः .... सूत्रः

.... शाखा अध्यायी .... शर्मा नाम अहं अस्मि भोः ॥

கீழ்நத்தம் ஸ்ரீ.ஸ°தர்ஶந தாஸன்.